

माली सींचे मूल को 6 कैप्सूल साधना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
तीसरी पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

कैप्सूल साधना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
तीसरी पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

कैप्सूल साधना

चुनौतियों और भाग-दौड़ से भरी इस इक्कीसवीं सदी में अधिकांश लोगों के लिए योग का उद्देश्य मन के सूक्ष्म पक्षों को व्यवस्थित रखना तथा अपना सन्तुलन, शान्ति और सृजनात्मकता बनाये रखना है।

कैप्सूल साधना छोटे-छोटे अभ्यास-समूहों से बनती है जिसका हमलोग पूरे दिन उपयोग कर सकते हैं। इसके दो लाभ हैं – पहला तो यह कि व्यस्त व्यक्तियों के लिये एक व्यावहारिक साधना संभव हो पाती है। दूसरा लाभ यह कि योग के अभ्यास हमारी पूरी दिनचर्या में सम्मिलित किये जाते हैं, जिससे योग हमारे जीवन का अंग बन जाता है और हमारी जीवनशैली योगमय हो जाती है।

यह बिहार योग परम्परा की एक विशिष्ट साधना है, जिसमें परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी एवं हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द की शिक्षायें सम्मिलित हैं और जिसे हमने आज के जीवन की समस्याओं तथा चुनौतियों का सामना करने के उद्देश्य से रूपान्तरित किया है। यह साधना प्रातः जगते ही प्रारम्भ हो जाती है, जिस समय आपकी चेतना दैनिक जीवन की बहिर्मुखी अवस्था में आने से पहले गहरी अवस्थाओं में ही होती है।



कैप्सूल साधना – मंत्र

तीन मंत्र जीवन के सभी पक्षों के लिए लाभदायक हैं – स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महामृत्युंजय मंत्र, मानसिक शान्ति और प्रज्ञा के लिए गायत्री मंत्र और जीवन की कठिनाइयों एवं बाधाओं को दूर करने हेतु दुर्गाजी के बत्तीस नाम। मंत्रों का जप इसी क्रम में होना चाहिए, प्रातःकाल जगते ही, यदि संभव हो सके तो बिस्तर छोड़ने के पूर्व। प्रथम दो मंत्रों का जप ग्यारह बार और तीसरे मंत्र का जप तीन बार होना चाहिए। इनका जप परिस्थिति के अनुसार ऊँचे स्वर में या बुदबुदा कर या मानसिक रूप से किया जा सकता है, पर मुख्य बात यह कि जप आपके जगने के तुरन्त बाद उस शान्त अवस्था में हो जाना चाहिये, जिस समय मन में विचारों का आवागमन प्रारम्भ नहीं हुआ है।

जब आप महामृत्युंजय मंत्र को ग्यारह बार जपते हैं, उस समय मन में अपने और अपने परिवार वालों के कल्याण एवं आरोग्य का विचार विकसित करें। इस संकल्प पर अपने मन को एकाग्र करते हुए जप करें। इसके पश्चात् गायत्री मंत्र को ग्यारह बार जपते समय प्रज्ञा और समझ की प्राप्ति पर ध्यान केन्द्रित रहे।

दुर्गाजी के बत्तीस नामों का जप तीन बार किया जाता है, अपने जीवन की कठिनाइयों पर विजय प्राप्ति हेतु। आपका उद्देश्य अन्य लोगों को कठिनाइयों से उबरने में मदद करना और जीवन की कठिन परिस्थितियों से सीख लेना भी हो सकता है।

मेरी राय में इन तीन मंत्रों का जप जगने के बाद प्रथम कार्य के रूप में किया जाना चाहिए, जब मन शान्त रहता है। इस प्रकार ये मंत्र प्रथम सकारात्मक विचार और संकल्प बनते हैं जो प्रातःकाल आप अपने मन को देते हैं। जब मन शान्त, स्थिर और अन्तर्मुखी रहता है, तो ये मंत्र अवचेतन की गहराइयों में उतरते हैं और एक सकारात्मक संकल्प निर्मित करते हैं, जो आपको मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता करते हैं।

शारीरिक और मानसिक स्तर पर सुरक्षा और स्वास्थ्य की व्यवस्था के लिए इन तीन मंत्रों का जप प्रातःकाल की प्रथम साधना होनी चाहिए। यदि इन मंत्रों का जप जगने के एक घण्टे बाद किया जाता है तो उसका प्रभाव बहुत कम रहेगा क्योंकि तब तक मनोवृत्तियाँ बहिर्मुखी हो चुकी होती हैं।

सबेरे जगते ही किसी प्रकार का चित्त-विक्षेप नहीं होता, इसलिये मंत्र का प्रभाव दस गुना हो जाता है।

यह प्रत्येक व्यक्ति के प्रतिदिन उठते समय की आदत बन जानी चाहिए। कल्याण और स्वास्थ्य हर व्यक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार है और जो कुछ भी शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करे उसे अपने जीवन में अवश्य अपनाना चाहिए।



महामृत्युंजय मंत्र

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥

पहला मंत्र महामृत्युंजय मंत्र है, जो शरीर, इन्द्रियों और व्यक्तित्व के कल्याण के लिए है। यह प्राण शक्ति को बढ़ाता है और जीवन में तनाव-कारकों के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता विकसित करता है। भारतीय परम्परा में महामृत्युंजय मंत्र को स्वास्थ्य प्रदायक मंत्र के रूप में देखा गया है। यह शरीर, मन और भावनाओं को स्वस्थ बनाता है। यह मंत्र प्राणिक ऊर्जा के केन्द्र, मणिपुर चक्र को जाग्रत करता है। प्राणों की सक्रियता से शरीर पुनः ऊर्जान्वित होता है और

शरीर के तनाव दूर हो जाते हैं। जब शरीर में तनाव एकत्र होते हैं तो मन और भावनात्मक व्यक्तित्व भी तनावग्रस्त हो जाते हैं तथा आन्तरिक संतुलन एवं शान्ति का लोप हो जाता है। इस मंत्र का जप प्राण शक्ति को एकत्र और जागृत करने में सहायक होता है। एकीकृत प्राण शक्ति शरीर, मन और सम्पूर्ण व्यक्तित्व को स्वस्थ करती है।



गायत्री मंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्॥

दूसरा मंत्र है गायत्री मंत्र जो प्रज्ञा के केन्द्र को जागृत करता है। गायत्री मंत्र मानव मस्तिष्क के लिए उपयोगी है, क्योंकि यह मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को संतुलित करता है। यह मानसिक स्पष्टता प्राप्त करने, मानसिक विक्षेप एवं द्वन्द्व से मुक्ति पाने और प्रज्ञा प्राप्ति के लिए है। यह मंत्र आज्ञा चक्र से सम्बन्धित है, और अनुचित चिन्तन एवं व्यवहार को समाप्त करता है। यह स्पष्ट, सन्तुलित सजगता की जागृति



को प्रोत्साहित करता है और मन को तनाव के नकारात्मक प्रभाव से बचाता है। गायत्री मंत्र अन्तर्दृष्टि तथा अन्तर्ज्ञान की क्षमता को जागृत करता है, तथा उस ज्ञान की अभिव्यक्ति करने में सहायक होता है।

दुर्गाजी के बत्तीस नाम

ॐ दुर्गा दुर्गार्तिशमनी दुर्गापद्मिनिवारिणी।
 दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी॥
 दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा।
 दुर्गमज्ञानदा दुर्गदैत्यलोकदवानला॥
 दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी।
 दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता॥
 दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी।
 दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी॥
 दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी।
 दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी॥
 दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी।

तीसरा मंत्र है दुर्गाजी के बत्तीस नाम, जो आज के चुनौती भरे समय का सामना करने के लिए साधना में जोड़ा गया है। इसका जप तीन बार किया जाता है। यह सुरक्षा मंत्र है जो हमलोगों को जीवन में कठिनाइयों पर विजय प्राप्त करने तथा जीवन के कठिन पाठों से सीख लेने में समर्थ बनाता है। यह पतितों को उठाने और गहन अंधकार के क्षणों में भी आन्तरिक आलोक अभिव्यक्त करने की शक्ति देता है। प्रतिदिन प्रातःकाल इसका जप करने से यह आपको साहस और विवेक प्रदान करता है, साथ ही जीवन से तनाव भी दूर होते हैं।



तनाव के दुष्प्रभाव को संभालने के लिए ये तीन महत्त्वपूर्ण मंत्र हैं। पहला मंत्र शरीर की रक्षा, दूसरा मंत्र मन की रक्षा और तीसरा मंत्र जीवन की रक्षा करता है।

कैप्सूल साधना – आसन

नित्यकर्म के बाद और नाश्ते के पूर्व आप आसन और प्राणायाम का अभ्यास कर लें। फिर अपने काम पर जाईये और संध्या तक अपनी सामान्य जीवनचर्या का पालन कीजिये।

सामान्य स्वस्थ व्यक्ति के लिए कुछ ही आसन आवश्यक हैं। पहला है ताड़ासन, जिसमें मेरुदण्ड और हड्डियों के दबाव दूर होते हैं। यह कर्षण का अभ्यास है। घर में या दफ्तर में दिनभर कुर्सी पर बैठे रहने से आप सदा आगे झुकने की भंगिमा में रहते हैं। मेरुदण्ड सदा दबाव में रहता है, फलस्वरूप मेरुदण्ड की कशेरुकाओं पर भी हमेशा दबाव रहता है। लम्बी देर तक बैठे रहने से पीठ के निचले भाग में समस्याएँ हो सकती हैं। व्यायाम या गतिशीलता के अभाव में पीठ का निचला भाग सामान्यतः कमजोर हो जाता है। इसलिए विभिन्न जोड़ों से दबाव को दूर करने के लिए ताड़ासन का अभ्यास किया जाता है।

दूसरा आसन है तिर्यक् ताड़ासन। यह भी एक महत्वपूर्ण अभ्यास है, सरल किन्तु प्रभावशाली। शरीर की एक ओर पार्श्ववर्ती खिंचाव होता है, तो दूसरी ओर दबाव। यह खिंचाव और दबाव शरीर के पार्श्व भागों से तनावों को दूर करता है। यदि आप अपनी दिनभर की गतिविधियों को देखें तो पायेंगे कि अपने शरीर के पार्श्व भागों का बहुत कम उपयोग करते हैं। यह अभ्यास मेरुदण्ड को पुनः लचीला और सुचारु बनाने के लिये अच्छा है।

तीसरा आसन है कटि चक्रासन, जो शरीर के आन्तरिक अंगों को निचोड़कर लाभ पहुँचाता है। जब आप कपड़ा धो लेते हैं तो उसका पानी निकालने के लिए क्या करते हैं? आप उसे मरोड़ कर निचोड़ते हैं। ऐंठन के इस अभ्यास में सारे शरीर के अंगों के साथ वही होता है। यह सभी अंगों, मांसपेशियों और जोड़ों में समुचित रक्त संचरण सुनिश्चित करता है।

चौथा आसन सूर्य नमस्कार है, जिसमें मुख्य गतियाँ आगे और पीछे झुकने की होती हैं।

इन चार अभ्यासों में शरीर की पाँच मुख्य गतियाँ – कर्षण, पार्श्विक खिंचाव, ऐंठन, आगे और पीछे झुकना आ जाती हैं। इनके बाद एक और आसन के अभ्यास की आवश्यकता है – एक विपरीत भंगिमा का आसन जो शरीर पर गुरुत्वाकर्षण की दिशा विपरीत कर सके। पूरे समय हम



सीधे खड़े या बैठे रहते हैं, जिस दौरान गुरुत्वाकर्षण शक्ति हमारे रक्त और ऊर्जा को नीचे पैरों में खींचती है, इसलिए शरीर की एक विपरीत भंगिमा महत्वपूर्ण है।

विपरीत भंगिमा थोड़ी अधिक जटिल है। जो शीर्षासन कर सकते हैं वे इसका अभ्यास करें और जो शीर्षासन नहीं कर सकते उन्हें विपरीतकरणी आसन करना चाहिए। विपरीत भंगिमा उन व्यक्तियों को नहीं करनी चाहिए जिन्हें उच्च रक्तचाप की समस्या है, जिनके गर्दन की हड्डियाँ और मांसपेशियाँ कमजोर हैं, या जिन्हें हृदय की समस्याएँ हैं। यही कारण है कि योग के ये अभ्यास स्वस्थ व्यक्तियों के लिए ही हैं। भले ही वे सरल दिखते हैं और प्रत्येक व्यक्ति सोच सकता है, 'इसे तो मैं आसानी से कर लूँगा', लेकिन अपनी परिस्थिति और सीमाओं को देखते हुए ही अभ्यास करना चाहिये। अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करने के लिए ये पाँच आसन ही आवश्यक हैं।

कैप्सूल साधना – प्राणायाम

इन पाँच आसनों का अभ्यास हो जाने के बाद आपके लिए दो प्राणायाम आवश्यक हैं। पहला है, नाड़ी शोधन प्राणायाम। स्नायविक गतिविधियों को सन्तुलित रखने के लिए यह एक प्रभावशाली प्राणायाम है। अनुकम्पी और परानुकम्पी नाड़ी-संस्थानों के कार्यों में यह सन्तुलन लाता है। कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों के कार्यों में अधिक समन्वय आता है, प्राण वाहिनियाँ शुद्ध हो जाने से इनमें प्राण ऊर्जा का प्रवाह सुचारु हो जाता है।

अगला प्राणायाम भ्रामरी है। यह मस्तिष्क के अन्दर स्पन्दनों की एक विशेष आवृत्ति निर्मित करता है जो मस्तिष्क, स्नायुओं और अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की उत्तेजनाओं को शान्त करती है। आप शांति, सन्तुलन और



संतोष के क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, तथा अपने शरीर, मन, जीवन और नियति के स्वामी बनते हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति को दैनिक जीवन में केवल यही दो प्राणायाम करने हैं।

आसन और प्राणायाम की सम्पूर्ण साधना में लगभग बीस-तीस मिनट का समय लगता है। यदि आप प्रातः नाश्ते के पूर्व प्राणायाम नहीं कर पाते हैं तो इसे दोपहर में भोजन के पूर्व कर लेना चाहिए। इसमें दस मिनट से ज्यादा समय नहीं लगेगा।

कैप्सूल साधना – योग निद्रा

अपराह्न के समय जब आपको थकावट लगे या तनाव अथवा ऊर्जा में कमी का अनुभव हो, तब आप योग निद्रा के लघु रूप का अभ्यास कीजिये। जब आपको एक प्रकार की गतिविधि से दूसरी में संलग्न होना हो तब यह अभ्यास विशेष रूप से लाभदायक है। उदाहरण के लिए, जैसे

ही आप कार्यालय से घर लौटते हैं इसका अभ्यास कर लीजिये। इससे आप तरोताजा होकर पारिवारिक गतिविधियों एवं क्रियाकलापों के लिए तैयार हो जायेंगे।

योग निद्रा की विधि का आविष्कार हमारे गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने शास्त्रों के अध्ययन और अपने अनुभवों के आधार पर किया था। आज के व्यस्त और भाग-दौड़ भरे जीवन के लिए योग निद्रा का लघु कैप्सूल अनुकूल है। शरीर के विभिन्न अंगों में चेतना को घुमाने, उसके बाद श्वास की सजगता कायम रखने तथा अपने संकल्प को दोहरा लेने से आप पायेंगे कि यह सरल अभ्यास आपको दिनभर के लिए पर्याप्त विश्रांति और ऊर्जा प्रदान कर देता है।



कैप्सूल साधना – दिवस की समीक्षा

रात्रि को सोने के पूर्व अपने मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए दस मिनट रखिये। दिन के चौबीस घण्टों में से तेईस घण्टे पचास मिनट संसार, समाज और परिवार को दीजिये, लेकिन दस मिनट अपने आप को भी दीजिये। आपके पास तेईस घण्टे पचास मिनट अपने मिर्च-मसालेदार सांसारिक जीवन के लिए हैं, उसका पूरा आनन्द लीजिये, लेकिन सोने से पहले इन दस मिनटों में अपने शरीर और मन से अलग होकर दिनभर में जो कुछ भी हुआ है उसे साक्षीभाव से देखिये, मानो आप कोई चलचित्र या सिनेमा देख रहे हों। यह दस मिनट का छोटा-सा ध्यान अपने आन्तरिक मूल्यों, सामर्थ्यों और शान्ति से जुड़ने के लिए है।

साप्ताहिक कार्यक्रम

इस प्रकार हम अपनी सामान्य दिनचर्या में योग की लघु विधियों को धीरे-धीरे सम्मिलित कर सकते हैं। सबेरे उठने के साथ दस मिनट की मंत्र साधना, प्रातःकाल बीस-तीस मिनट आसन-प्राणायाम का अभ्यास, दोपहर पन्द्रह मिनट योग निद्रा का अभ्यास, और रात के समय दस मिनट दिन की समीक्षा कीजिये। यह आप सोमवार से शुक्रवार तक कीजिये।

शनिवार को कुछ अलग कीजिये। जल नेति या शुद्धिकरण के लिए कोई अन्य षट्कर्म का अभ्यास कीजिये। अजपाजप, अन्तमौन या त्राटक जैसे ध्यान के कुछ अलग अभ्यास कीजिये, अथवा स्वान विधि के उपयोग से स्वाध्याय कीजिये। यह सप्ताह या महीने में एक बार होना चाहिये। स्वयं में हुए परिवर्तन और प्रगति तथा अगले आवश्यक कदमों को अपनी आध्यात्मिक डायरी में लिख सकते हैं। शनिवार की संध्या को, यदि आपकी रुचि हो तो महामृत्युंजय मंत्र का 108 बार जप भी कर सकते हैं।

आश्रम में प्रत्येक शनिवार संध्या के समय महामृत्युंजय मंत्र का पाठ इस संकल्प के साथ किया जाता है कि इस मंत्र का स्वास्थ्य प्रदायक प्रभाव



सभी पीड़ाग्रस्त लोगों तक पहुँचे और उन्हें आरोग्य प्रदान करे। यदि हम मंत्र साधना को अपनी दिनचर्या में दूसरों की सहायता के लिए शामिल करना चाहते हैं तो हमें महामृत्युंजय मंत्र का जप अवश्य करना चाहिए। प्रत्येक शनिवार को आप एक माला जप कर सकते हैं, इसमें बीस से तीस मिनट लगते हैं। यह आपके व्यक्तिगत कल्याण और आपके आस-पास रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति के कल्याण के लिए है। रविवार को विश्राम करें। यह है आपका योग कैप्सूल।

यौगिक जीवनशैली – अभ्यासों का आधार

यह योग कैप्सूल साधना जिसकी रूपरेखा आपके सामने रखी है, योग को आपकी जीवनशैली में सम्मिलित करने में मदद करती है और घर में एक सकारात्मक, उत्थानकारक वातावरण स्थापित करती है। इस प्रकार हम प्रेम, प्रसन्नता और प्रेरणा के साथ जीने लगते हैं। यही योग का लक्ष्य है, समाधि नहीं। समाधि या आत्म-साक्षात्कार की आकांक्षा मत कीजिये, कम-से-कम हमारी परम्परा इसमें विश्वास नहीं करती है। हमारी परम्परा अपने हर कर्म और व्यवहार को उत्कृष्ट व विशिष्ट बनाने में विश्वास करती है। यही वास्तविक, व्यावहारिक आध्यात्मिक जीवन है।

आत्म-साक्षात्कार तो हमलोगों से बहुत दूर की चीज है, लेकिन यौगिक जीवनशैली हम सब के लिए बहुत प्रासंगिक है क्योंकि इससे जीवन की गुणवत्ता और मन की क्षमता सुधरती है, सृजनात्मकता और कार्यकुशलता उन्नत होती है, भावनायें समस्वरित होती हैं तथा आत्मा जागृत होती है। योग की इस प्रक्रिया में हमलोगों को माली बनना सीखना होगा।

माली अपने साथ प्रायः एक नोट-बुक रखता है, जिसमें चंद्रमा-नक्षत्रों की स्थिति, वर्षा का विवरण, बीज बोये जाने का समय आदि अंकित किया जाता है। किसी पौधे से क्या अच्छे परिणाम मिले, किस प्रकार के कीटों ने अन्य पौधों पर आक्रमण किया, उसके लिए क्या सुरक्षा की गई थी, कौन-सी खाद उपयोग की गयी थी, सभी कुछ लिखा रहता है। उसी प्रकार अपने जीवन की दिशा और अपने अनुभवों की बेहतर समझ प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिक डायरी बहुत लाभप्रद हो सकती है। हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी ने इस विधि का प्रतिपादन किया था, और जब हम मन को

नियंत्रित करने एवं चेतना की उच्चतर अवस्था प्राप्त करने की साधना करते हैं तब यह आध्यात्मिक डायरी हमें निरन्तर प्रेरणा देने का काम करती है।

डायरी की मौलिक विधि स्वामी शिवानन्द जी के विवरण से सीखी जा सकती है। तब आप इसे अपनी साधना के अनुसार रूपांतरित करें और अपने उन अनुभवों को भी सम्मिलित करें जिन्हें दिवस की समीक्षा तथा साप्ताहिक या मासिक स्वान साधना से प्राप्त किया है। आप इसका उपयोग सबेरे की तीन मंत्र साधना के संकल्पों अथवा योग निद्रा के संकल्प के निर्माण के लिए भी कर सकते हैं।

आश्रम प्रवास

एक अन्य कैप्सूल है, विशेष रूप से उनके लिए, जो दीक्षा प्राप्त कर चुके हैं। जब शरीर बहुत थक जाता है तब डॉक्टर विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स की सुई लेने का परामर्श देते हैं। जैसे अत्यन्त थकान की स्थिति में अपनी शक्ति को पुनःप्राप्त करने के लिए आप सुई लेते हैं, वैसे ही वर्ष में एक बार किसी आश्रम में जाकर वहाँ का सरल, स्वाभाविक जीवन जीकर अपने शरीर, मन और भावनाओं को पुनः ऊर्जान्वित करें।

घर के वातावरण से निकलकर आश्रम के वातावरण में आइये। अपनी मनोवृत्तियों को, अपने कामकाज, दिनचर्या और संगति को बदलिये, जो घर में भिन्न हैं और आश्रम में अलग। आपको अनुभव होगा कि आपकी आन्तरिक बैट्रियाँ रीचार्ज हो रही हैं। जब कभी आपकी बैट्रियों का चार्ज समाप्त हो जाए, उन्हें रीचार्ज करने के लिए आश्रम जायें। आश्रम में मात्र एक सप्ताह का प्रवास आपकी जीवनशैली में गुणात्मक परिवर्तन लायेगा।

कैप्सूल का यह दूसरा क्रम है जिसका सेवन आपको वर्ष में कम-से-कम एक बार करना चाहिए। अपने जीवन में यदि आप इस अनुशासन को कुछ वर्षों के लिए बनाये रख पाते हैं तो योग मात्र एक अभ्यास नहीं रह जायेगा बल्कि साधना में बदल जायेगा। आप अपने जीवन में योग के लाभ प्रत्यक्ष अनुभव करना प्रारम्भ कर देंगे, और योग आपके जीवन का अभिन्न अंग बन जायेगा।

योग का केवल अभ्यास न करें, बल्कि योग परम्परा द्वारा निर्धारित लक्ष्यों का अनुसरण करने का प्रयास करें। तब आप अवश्य उनका अनुभव



कर पायेंगे। आप अपने मन के अनुसार चलने को स्वतंत्र हैं, इसमें कोई रोक-टोक नहीं, परन्तु अपने जीवन की एक दिशा, एक आकांक्षा के रूप में आपकी एक साधना भी होनी चाहिए। आपका एक यौगिक लक्ष्य होना चाहिए जिसकी ओर आप निरन्तर चलते रहें। ये यौगिक लक्ष्य योग परम्परा में स्पष्ट रूप से परिभाषित हैं।

सजगता का विकास, व्यक्तित्व का अनुशासन एवं पुनर्गठन, मानसिक और भावनात्मक विक्षेपों का नियंत्रण तथा अपने जीवन एवं कर्मों का द्रष्टा बनना योग के प्रारम्भिक लक्ष्य हैं। जब ये आपके केन्द्र बिन्दु हों तथा इन्हें प्राप्त करने हेतु आप निरन्तर प्रयास कर रहे हों तो यह योग साधना है। अपने जीवन की प्रतिभाओं के विकास के लिए जब आप योग की विभिन्न विधियों का समन्वय करते हैं तो यह एक यौगिक जीवनशैली हो जाती है।

ऐसा करने पर आप जीवन से भरपूर आनन्द प्राप्त करते हैं, निरन्तर सीखते और आगे बढ़ते रहते हैं, तथा चेतना रूपी शुद्ध जल आपके अस्तित्व की जड़ों तक प्रवेश कर जाता है। अपने अनुभवों को साझा करने और योग के बारे में नयी जानकारी एवं प्रेरणा पाने समय-समय पर आश्रम आते रहिये। जैसे स्वामी सत्यानन्द जी आशीर्वादस्वरूप कहते हैं – ‘चरैवेति, चलते रहो!’

हरिः ॐ तत्सत्





योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित
© बिहार योग विद्यालय 2022